第2章

老化研究16年の医師の私が考案・実践！

長生き力劇的アップ「1分足上げ」のやり方

CamScannerでスキャン

さあ、始めましょう！

「1分片足立ち」は イイことがいっぱい！

忙しくても「ながら」でできるかららくに続けられる

バランス力・感覚能力が強化できる

道具いらずでどこでもできる

若返りが期待できる

病気の発見につながる

下半身の大きな筋肉が鍛えられる

あらゆる病気の予防と改善が期待できる

健康で長生きにつながる

CamScannerでスキャン

体操の進め方＆注意点

まずは全員必読！
①基本の片足立ち
60~61ページ

基本となる体操です。正しく覚えてケガのないように実践しましょう。1分できない人は初級編に進んでください。

1分できない人は…
②初級編1・2
62~65ページ

初級編1・2は、片足立ちを1分できなかった人ができるようになるための体操です。60～61ページの1分片足立ちとあわせて行ってください。

1分以上できる人はさらに挑戦！
③上級編1・2
66~69ページ

すでに1分できる人が、よりバランス力を高めるための体操です。60～61ページの片足立ちとあわせて行えば、長生き力がよりアップします。

片足立ちの効力アップ！
④症状別体操
第3章と第4章の各記事を参照

腰痛・ひざ痛・骨量アップや糖尿病・高血圧など症状別の簡単な体操を紹介しています。60～61ページの片足立ちとあわせて行えば、より効果的です。

こんなときどうすればいいの？

途中でバランスをくずしたら
バランスをくずしても、片足立ちのトータルが1分になるまで続けましょう。

1分続けられない
30秒からスタートして時間を徐々に延ばすなど、できる範囲でOKです。

やれなかった日がある
やれない日があっても大丈夫です。また、歯磨きしながら行うなど、毎日の習慣に組み込んでしまえば忘れることもありません。

注意点

※ふらついたとき、とっさにつかまれる壁やテーブルなどの近くで行う
※すべらない床で行う
※はだしで行う

絶対に転倒をしないよう、細心の注意を払って行ってください。

CamScannerでスキャン

まずは実践！ 基本の 1分片足立ちのやり方

さあ、今日から片足立ちを始めましょう。まずは、基本の正しいやり方を覚えていただき習慣化してバランス力を強化しましょう。ただし、決して無理はしないでください。

1 足をそろえて立つ

両足をそろえて立ち、目線を前に向ける。

背すじは伸ばす

太もも前面の大腿（だいたい）四頭筋を意識する

足裏全体をしっかり床に着ける

CamScannerでスキャン

1セット
×
1日3回

2 ひざを90度に曲げて足を上げる

腕は下ろしたまま、床と平行になる位置まで太ももを上げ、ひざを90度に曲げて1分静止。そのとき、支えている足の太ももやふくらはぎ、足裏を意識する。反対側の足も同様に行う。これを1セットとして1日3回行う。

ポイント

最初はバランスをくずして足が着いてもOK。片足立ちの時間が、合計1分になるのを目標に行いましょう。1分が無理なら、できる範囲の秒数で大丈夫です。

 ※転倒防止のため、ふらついたとき、とっさにつかまれるように壁などの近くで行ってください。

CamScannerでスキャン

初級編1

座って片足上げ

1分できない人はまず太ももも強化を！

基本の片足立ちが続かない人は、1分できるようになるために、座っている時間も利用して、太ももを強化しましょう。1分片足立ちができる足腰をめざしてください。

1 座って片足を上げる

イスに浅く座り、座面を軽く持って、背すじをまっすぐ伸ばす。太ももを持ち上げるイメージで片足を上げる。

ポイント

足は地面から10～15㎝上げるのが理想です。10㎝が難しい人は上げられる高さまでOKです。

*痛みが増したり体調が悪化したりする場合はすぐに体操をやめて、専門医に相談してください。

CamScannerでスキャン

1セット×1日3回

2 床面ギリギリまで下ろす

1で持ち上げた足を、床面ギリギリまで下ろす。1と2をゆっくり10回くり返す。反対側の足も同様に行う。これを1セットとして1日3回行う。

ポイント

ガニまたや内またの姿勢では行わないように。反動をつけずにゆっくり上下させるのがポイントです。

CamScannerでスキャン

後ろに片足上げ

太もも裏側のハムストリングスを強化！

後ろに足を上げる片足立ちです。軸足のバランス力と足を後ろに上げることで太もも裏のハムストリングス（大腿二頭筋など）とお尻の筋肉（大臀筋など）が鍛えられます。

1 イスの背を持って立つ

イスから30～40㌢離れて立ち、上体を前に少し倒してイスの背を持って立つ。

ポイント

イスの背に体重をかけすぎないこと。イスが倒れないように細心の注意を払いましょう。

2 片足を後ろに上げる

1セット×1日2回

ひざを伸ばしたまま、片足を真後ろにゆっくり上げていく。できるところまで上げたらゆっくり戻す。10回くり返して反対側の足も同様に行う。これを1セットとして1日2回行う。

ポイント

上半身が前に倒れたり腰が反ったりしないように注意しましょう。

 ※転倒防止のため、ふらついたとき、とっさにつかまれるように壁などの近くで行ってください。

CamScannerでスキャン

クッションで片足立ち

足裏刺激で基本の片足立ちの効果をアップ！

不安定なものの上で片足立ちをすることで、バランス力を高めます。年齢を重ねると足裏の感覚が鈍って、バランス力が低下するそうです。この体操でしっかり足裏を刺激しましょう。

1 クッションの上に立つ

クッションの上で両足をそろえて、まっすぐに立つ。

ポイント

バランス力を高めるには、柔らかいクッションがおすすめですが、難易度は上がります。最初は硬めの座布団などから始めて慣らしていきましょう。

※痛みが増したり体調が悪化したりする場合はすぐに体操をやめて、専門医に相談してください。

CamScannerでスキャン

1セット
×1日
5~10回

2 ひざを90度に曲げて足を上げる

腕は下ろしたまま、床と平行になる位置まで太ももを上げ、ひざを90度に曲げて5~10秒静止。反対側の足も同様に行う。これを1セットとして1日5~10回行う。

 ※転倒防止のため、ふらついたとき、とっさにつかまれるように壁などの近くで行ってください。

CamScannerでスキャン

片足立ち

股関節が柔軟になり足上げ力がアップ！

片足立ちをしながら足をねじって開く体操です。難易度が高いので、1分片足立ちができる人が実践してください。バランスと筋力に加え、股関節の柔軟性も鍛えられます。

1 かかとを着けて立つ

かかとを着け、両手を広げてまっすぐに立つ。

※痛みが増したり体調が悪化したりする場合はすぐに体操をやめて、専門医に相談してください。

CamScannerでスキャン

2 片足をねじり開く（外旋）

1セット×1日3回

ポイント

外旋とは、ひざが外側を向くように、ねじって開くことです。コツをつかむまで壁につかまって開く練習をしてみましょう。

ポイント

いきなりひざを外に向けようとすると、足が開きにくく、股関節を痛めることがあります。開くときは股関節を回すように開きましょう。

Q6

1分以上できる場合、もっと長時間やったほうがいいですか？

A 1分を一つの基準としていますが、長くやっても全く問題はありません。無理のない範囲で、ぜひできるところまでチャレンジしてください。いつまでも若々しく健康的な体でいるために、どんどんバランス力を鍛えましょう！

Q7

久しぶりにやったら以前より片足立ちできる時間が短くなっていました。病院を受診したほうがいいですか？

A 片足立ちをしていない間にバランス力が低下した可能性が考えられます。特に体に不調がなければ、まずは片足立ちを復活させて、バランス力を取り戻しましょう。しばらく続けても片足立ちができる時間が延びない場合は、一度、人間ドックなどで検査してみましょう。

Q8

40代で健康体ですが、片足立ちをやって何か効果は期待できますか？

A もちろん効果はあります。健康だと思っていても確実に老化は進んでいます。片足立ちは加齢による体の老化を予防します。将来への健康貯金として行ってください。

CamScannerでスキャン

腰痛対策

片足立ちの効力アップ！　腰痛・ひざ痛・骨量アップに効く症状別体操①

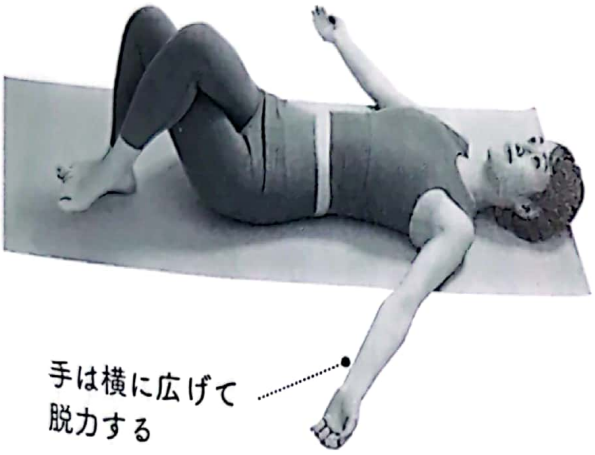
寝たまま腰らく体操

慢性腰痛がある人は、片足立ちとここで紹介する2つの体操を試してみましょう。なお、椎間板ヘルニアなど、病気で腰痛がある人は、行う前に医師に相談してください。

［あおむけ足ねじり体操］

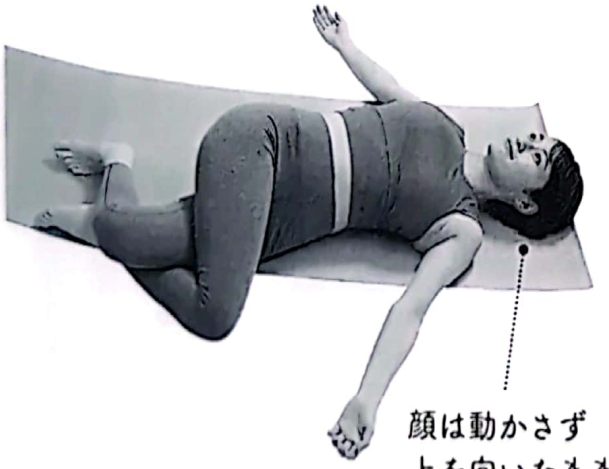
1 足をクロスさせる

あおむけになり両ひざを立てる。右の足をクロスさせて左太ももの上に乗せる。



2 足を倒して腰をねじる

1の状態のまま、両足を左側に倒し、腰をねじる。背中は浮かせない。10秒倒したらもとに戻して反対側も同様に行う。これを1セットとして1日5回行う。



1セット
×
1日5回

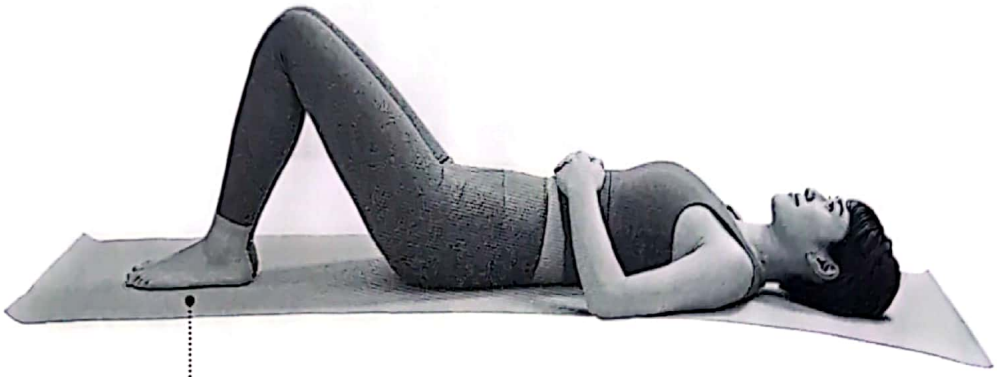
※痛みが増したり体調が悪化したりする場合はすぐに体操をやめて、専門医に相談してください。

CamScannerでスキャン

[足上げ腹筋体操]

1 あおむけでひざを曲げる

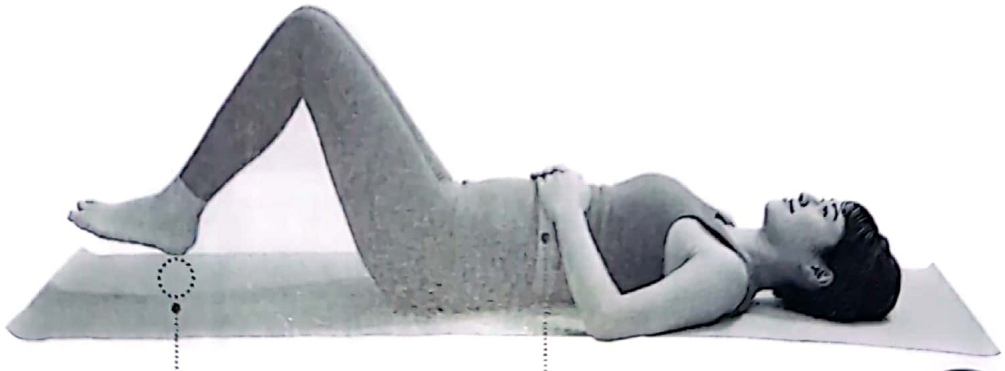
あおむけになり両ひざを立てる。手をおなかの上に置き腹筋を意識する。



足は
そろえる

2 足を浮かせる

ひざを曲げた姿勢のまま、両足を5～10㌢床から浮かせて5秒静止。これを1セットとして1日5回行う。



5～10㌢
浮かせる

手でさわって
腹筋を意識する

1セット
×
1日5回

CamScannerでスキャン

ひざ痛対策

片足立ちの効力アップ！　腰痛・ひざ痛・骨量アップに効く症状別体操②

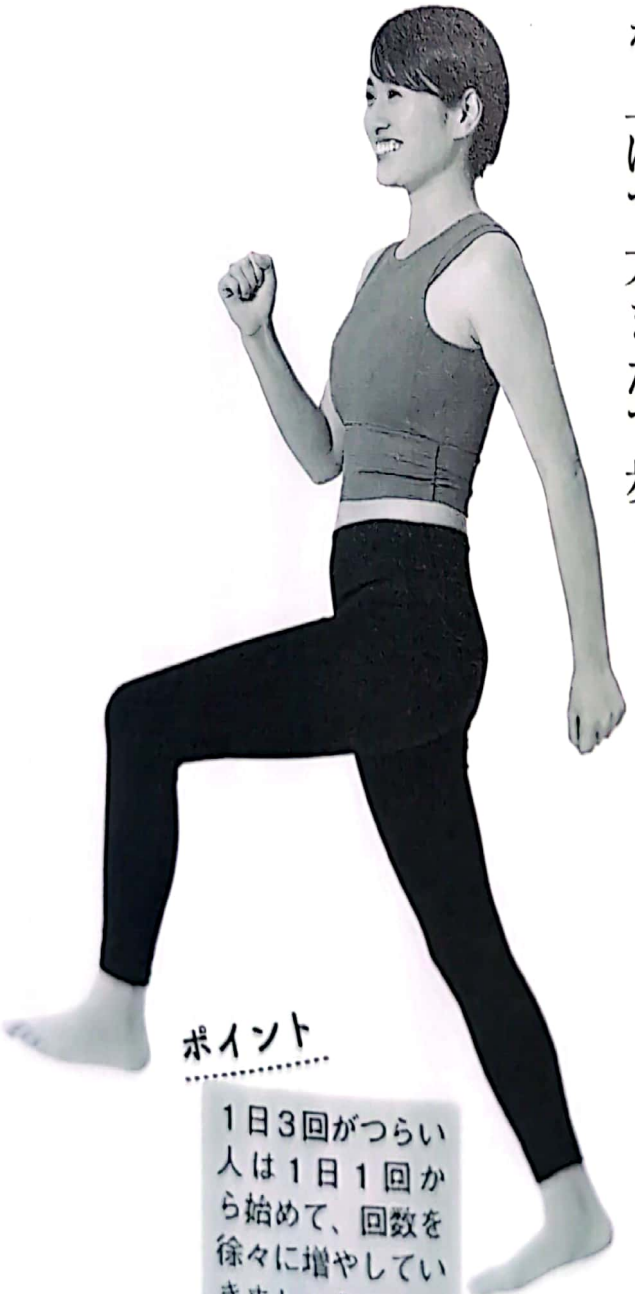
ひざ軟骨の成分増やしに役立つ ライト屈伸

ひざを軽く曲げ伸ばしすることで軟骨成分を構成するプロテオグリカン増やしに役立つとされる新しい屈伸です。ひざ痛は少々の痛みなら運動療法がよく効きます。

1 太ももを上げて大またで歩く

［大またで歩く］

太ももを高く上げて大またで歩く。これを1回10分。1日3回行う。



ポイント

1日3回がつらい人は1日1回から始めて、回数を徐々に増やしていきましょう。

1回10分×1日3回

CamScannerでスキャン

［ライト屈伸］

足を中くらい広げて腕は自然に下ろし、ひざを軽く10回曲げ伸ばしする。これを1セットとして、1日3回行う。

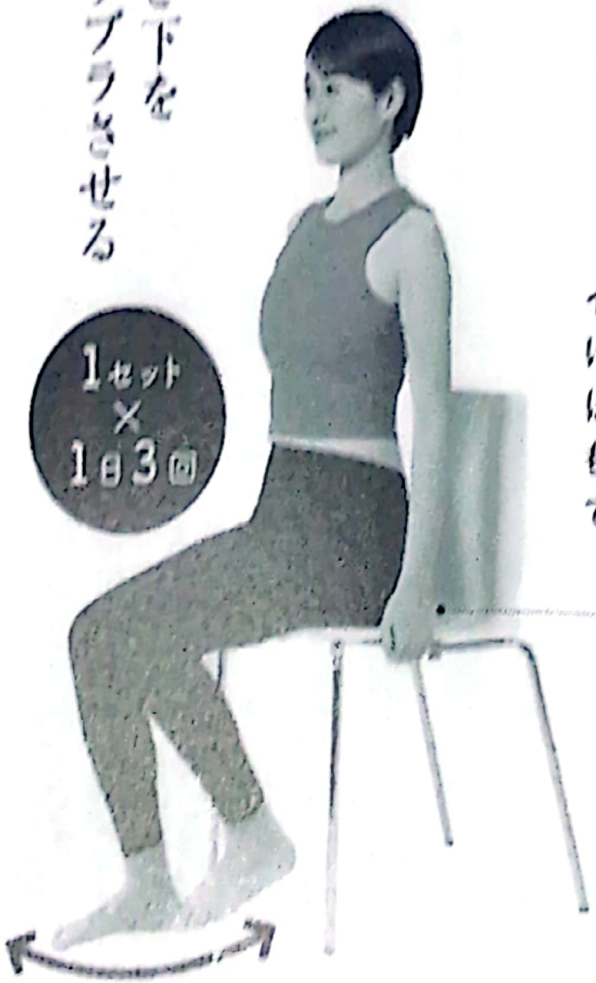
1セット×1日3回

ひざを軽く曲げ伸ばしする

ポイント

足を曲げすぎるとひざに負担がかかるので、90度以上は曲げないこと。

ひざ下をブラブラさせる



1セット×1日3回

［イスに座って曲げ伸ばし］

イスに座り、片方のひざを少し上げて、ひざから下を前後に10回ほどブラブラさせる。反対側の足も同様に行う。これを1セットとして1日3回行う。

イスの座面を持つ

 転倒防止のため、ふらついたとき、とっさにつかまれるようにイスなどの近くで行ってください。

CamScannerでスキャン

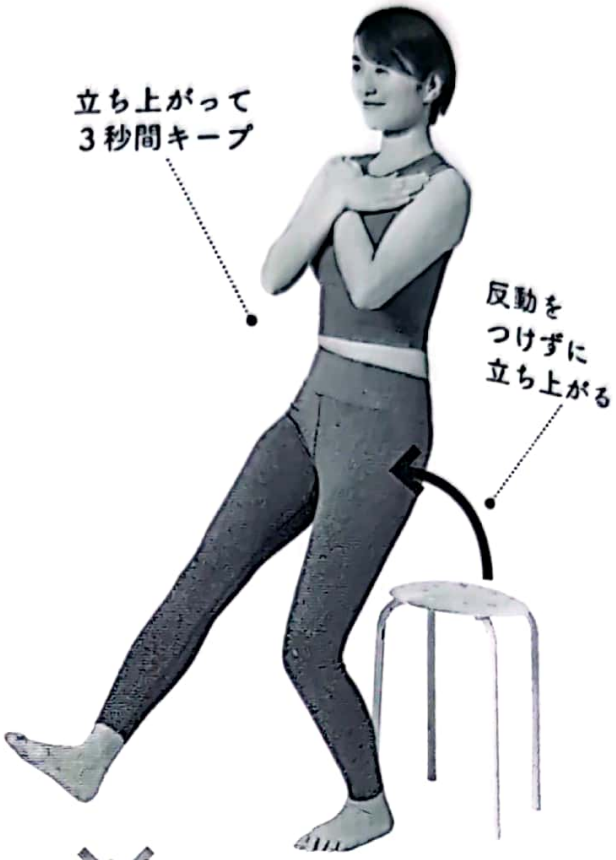
日本整形外科学会式

ロコモ診断にトライ！「立ち上がりテスト」

下半身の筋力の衰えはバランス力の低下を招きます。立ち上がることが困難な人は、筋力が低下しているサイン。片足立ちで強化しましょう。

1 高さ40㌢のイスに座り、腕は胸の前で組む。左右どちらかの足を軽く上げる。

2 反動をつけずに立ち上がり、3秒間キープする。



できた

筋力やバランス力は十分。この調子で筋力やバランス力をキープするために、片足立ちを続けましょう。

できなかった

筋力やバランス力が低下しています。片足立ちや、本書で紹介する体操で強化を図りましょう。

注意すること

転倒に十分気をつけて、無理をしないようにしましょう。ひざに痛みがある場合は、すぐに中止をしてください。反動をつけると後方に転倒するおそれがあります。

※実際のロコモ診断では、複数のテストを組み合わせて診断します。くわしくは、日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトをチェックしてください。

CamScannerでスキャン

骨量アップ

片足立ちの効力アップ！　腰痛・ひざ痛・骨量アップに効く症状別体操③

骨の強化に役立つ かかと落とし

骨を刺激し適度な負荷をかけることで骨は強くなります。片足立ちといっしょに行いましょう。

1 足は肩幅に開いてまっすぐ立つ

背すじを伸ばし、両足を肩幅に開いてまっすぐに立つ。

足裏をしっかり床に着ける

1セット×1日3回

※痛みが増したり体調が悪化したりする場合はすぐに体操をやめて、専門医に相談してください。

CamScannerでスキャン

2 かかとを上げてストンと落とす

背すじを伸ばしたまま、かかとを上げて3秒静止する。かかとを床にストンと落とす。10回くり返し、これを1セットとして1日3回行う。

ポイント

足元がふらついたりする人は、安定したテーブルや壁などに手をついて行いましょう。転倒にはくれぐれも注意してください。

骨に刺激を与えることが重要。かかとを刺激するように、ストンと落とす。

※転倒防止のため、ふらついたとき、とっさにつかまれるように壁などの近くで行ってください。

CamScannerでスキャン

糖尿病対策

片足立ちの効力アップ！　高血糖・高血圧などに効く症状別体操①

血糖燃やしに役立つ 太もも強化体操

体の中で最も大きな「太ももの筋肉」を強化して高血糖の改善につなげましょう。片足立ちとあわせて行えば糖尿病の予防・改善が期待できます。

［ イスに座ってキック ］

1 イスに座って片足を上げる

イスに深く座って座面を持つ。背すじを伸ばしたまま片足を上げて、ひざを90度に曲げる。

2 かかとを押し出すように足を伸ばす

上げた足のかかとを押し出すように、まっすぐ前に出す。1と2を10回くり返す。反対側の足も同様に行う。これを1セットとして1日3回行う。

1セット × 1日3回

※痛みが増したり体調が悪化したりする場合はすぐに体操をやめて、専門医に相談してください。

CamScannerでスキャン

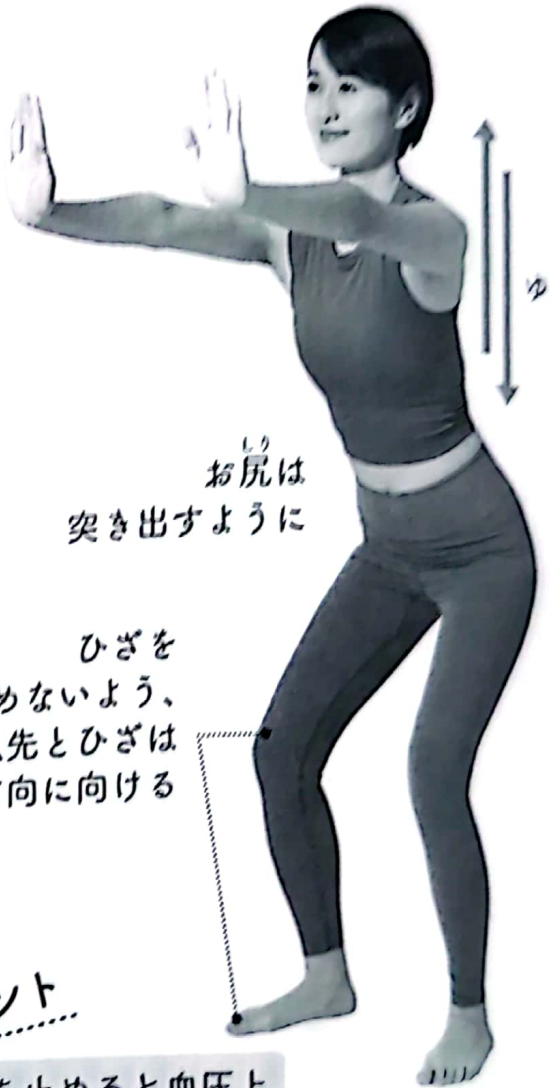
[しっかり10秒スクワット]

1 両手を前に出して立つ

両足を広げ、両腕を前に出して体を安定させ、背すじを伸ばして立つ。

2 ゆっくり腰を落とす

ゆっくり7秒数えながら腰を落とし、太ももが床と平行になったら3秒静止。反動をつけずに立ち上がる。1と2を10回くり返す。これを1セットとして1日3回行う。



1セット × 1日3回

ポイント

息を止めると血圧上昇のリスクがあるので、声に出して数えながら行いましょう。

 ※転倒防止のため、ふらついたとき、とっさにつかまれるように壁などの近くで行ってください。

CamScannerでスキャン

高血圧対策

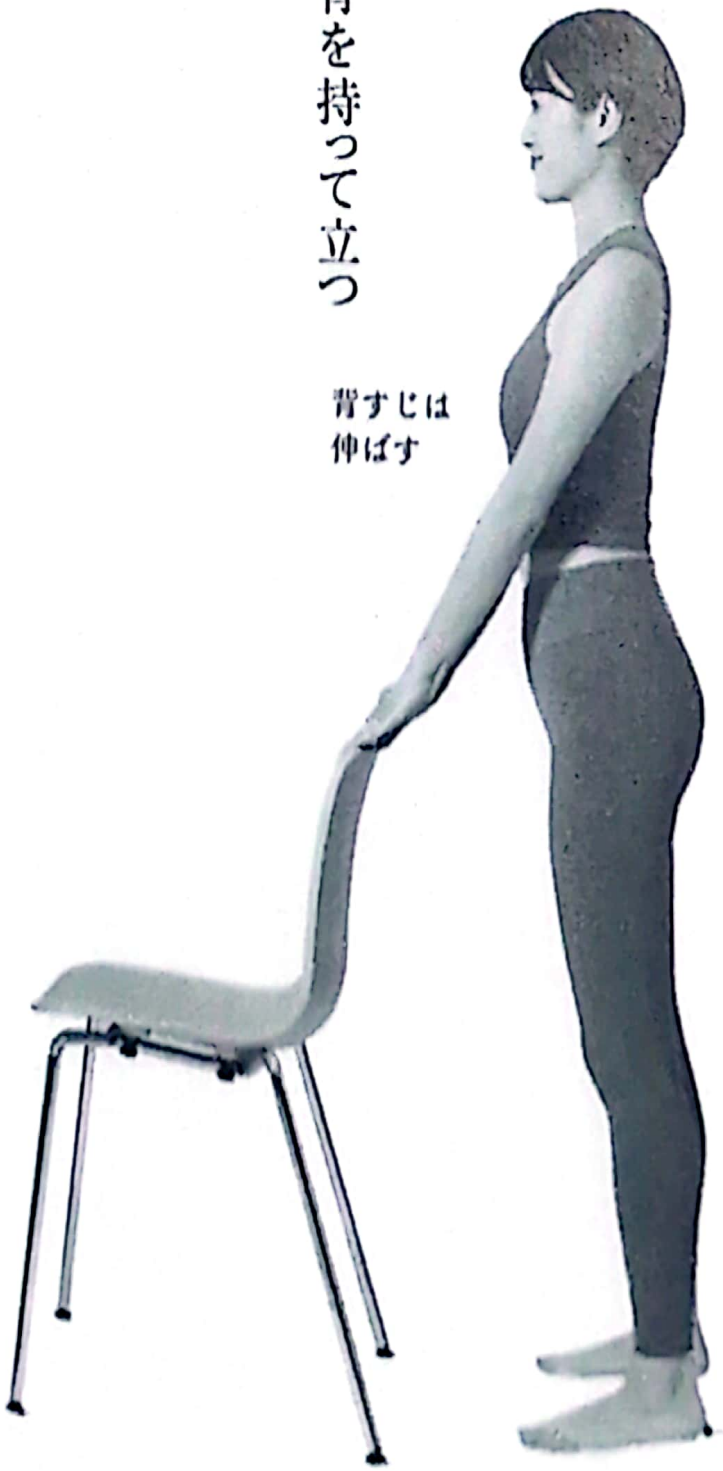
片足立ちの効力アップ！　高血糖・高血圧などに効く症状別体操㉑

血流アップをめざす かかと上げ下げ

ふくらはぎの筋肉が刺激されて血流がよくなり、高血圧の予防と改善が期待できます。バランス力も必要となるので、片足立ちとセットで行いましょう。

1 イスの背を持って立つ

イスの背を持ち、両足を肩幅に開いてまっすぐ立つ。



※痛みが増したり体調が悪化したりする場合はすぐに体操をやめて、専門医に相談してください。

CamScannerでスキャン

2 かかとを上げ下げする

1セット×1日5回

両足のかかとをゆっくり上げて爪先立ちになる。かかとをゆっくり下ろして床に着ける。1と2を1分間くり返す。これを1セットとして1日5回行う。

ポイント

ふくらはぎに力が加わることで、下半身から心臓への血液の戻りが促され、全身の血流がよくなります。1分できない人は30秒から始めましょう。

ポイント

上げ下げする速さは、2秒で上げて2秒で下ろすくらいを目安に行うといいでしょう。

 ※転倒防止のため、ふらついたとき、とっさにつかまれるように壁などの近くで行ってください。

CamScannerでスキャン

認知症対策

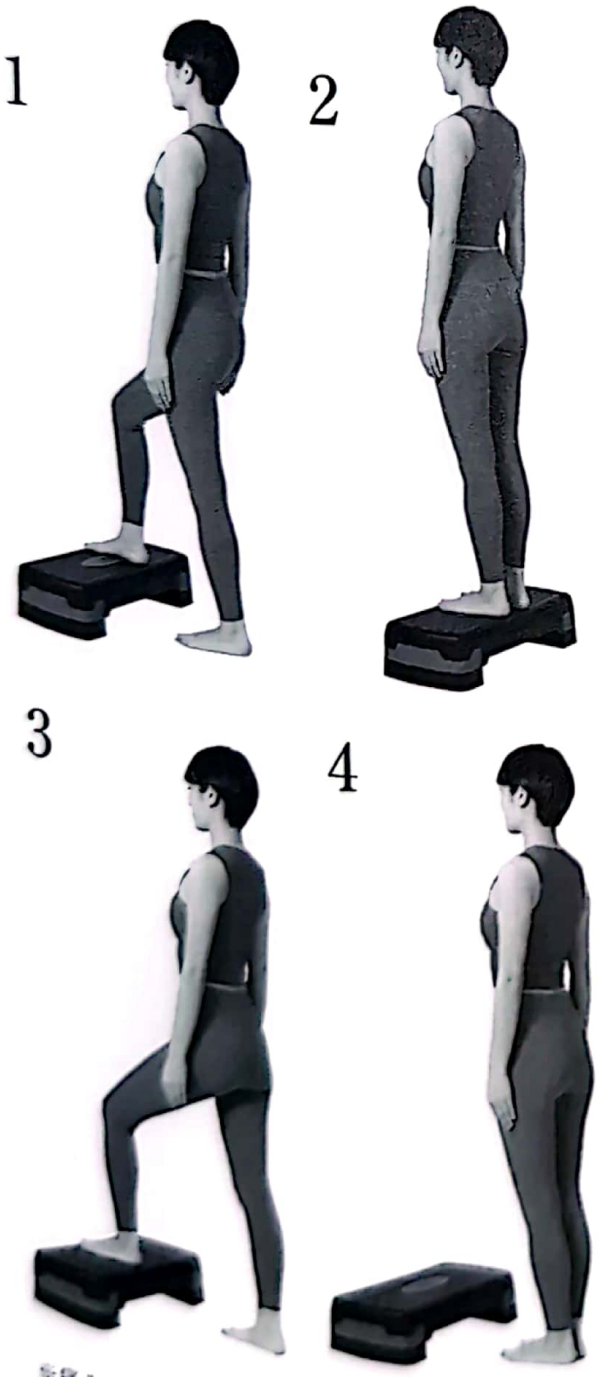
片足立ちの効力アップ！　高血糖・高血圧などに効く症状別体操③

ながら踏み台昇降

片足立ちをしながらしりとりをしたり、うたいながら掃除をしたり……。同時に2つの異なることをすると脳がより刺激され、認知症予防に役立つ可能性が！　ぜひ試してみてください。

1　まずは基本の踏み台昇降をマスター

1 踏み台の上に片足を乗せる。
2 反対側の足を乗せて台の上に立つ。
3 1の足を下ろす。
4 反対の足を下ろして両足をそろえる。1から4をリズミカルに10分間くり返す。これを1セットとして1日2〜3回行う。



※痛みが増したり体調が悪化したりする場合はすぐに体操をやめて、専門医に相談してください。

CamScannerでスキャン

2 なかなか覚えられない人ほど効果大！

踏み台昇降をしながらテレビを見る、芸能人の名前をいう、年号を思い出すなど、ほかのことを同時に行うと、脳細胞が刺激されて認知症予防につながります。

1セット × 1日2〜3回

踏み台がないときは階段を利用してもOK

ポイント

つまずきや転倒のおそれがある人は、壁やテーブルにつかまりながら行うか、低い高さからはじめます。それでも難しいときは、足踏みをしながら（壁につかまってもOK）テレビの出演者の名前をいったり計算をしたりしてみましょう。

CamScannerでスキャン

片足立ちはメタボ解消にも！

内臓脂肪が大幅に減り、医師の私も10キロ減！

片足立ちには「ダイエット」効果も期待できます。

片足立ちがなぜダイエットに役立つかというと、まず体の中で最も大きな大腿四頭筋が鍛えられることで、筋肉量が増えるからだと考えています。すると、基礎代謝（人が生きていくために最低限必要なエネルギー）が上がるため、**安静にしていても、脂肪が燃えてやせやすくなり、太りにくい体を手に入れられる**というわけです。

スクワットやエアロバイクなど、太ももを強化する運動はほかにもありますので、もちろんそれらを行うのもいいでしょう。

とはいえ、片足立ちはバランス力が強化できてつまずきや転倒を防ぎ、腰痛や骨粗鬆症、糖尿病、動脈硬化、認知症などの予防・改善効果が期待できます。こうした病気の予防・

CamScannerでスキャン

改善に役立ち、ダイエットもできるという点で、私自身は魅力的な運動と考えています。

ここでもう一つ、片足立ちとセットで行ってほしいのが、次ページでも紹介しているヤセる**100回ジャンプ**です。

これは私が考案したダイエット法で、全身の筋力を強化して代謝を上げ、同時にバランス力を鍛えることもできるというものです。片足立ちとあわせて行えば、足腰が丈夫になり、病気知らずで若々しい体が手に入るでしょう。

私自身、片足立ちと100回ジャンプを続けて、1年で10キロやせ、腹囲は5センチ減り、2サイズ小さいパンツをはけるようになりました。これは本当におすすめです。

ただし、高くジャンプしすぎると、着地するときにバランスをくずして足を傷めるリスクがあるので注意してください。毎日続けているとどうしても飽きるので、私はヴァン・ヘイレンというバンドの「ジャンプ」という曲を聴きながら行いました。好きな曲を聴きながらジャンプすると、気分も上がって楽しみながら続けることができますよ。

CamScannerでスキャン

ポッコリおなか対策

片足立ちの効力アップ！ 高血糖・高血圧などに効く症状別体操④

ヤセる100回ジャンプ

ジャンプは全身の筋肉とバランス力を強化できるので、転倒防止にもなります。私は片足立ちと100回ジャンプで10kgやせました。

［初級］

1 手足をブラブラしてほぐし、力を抜いてまっすぐに立つ。地面からかかとが少し離れる程度にジャンプする。

2 着地ではひざを軽く曲げる。

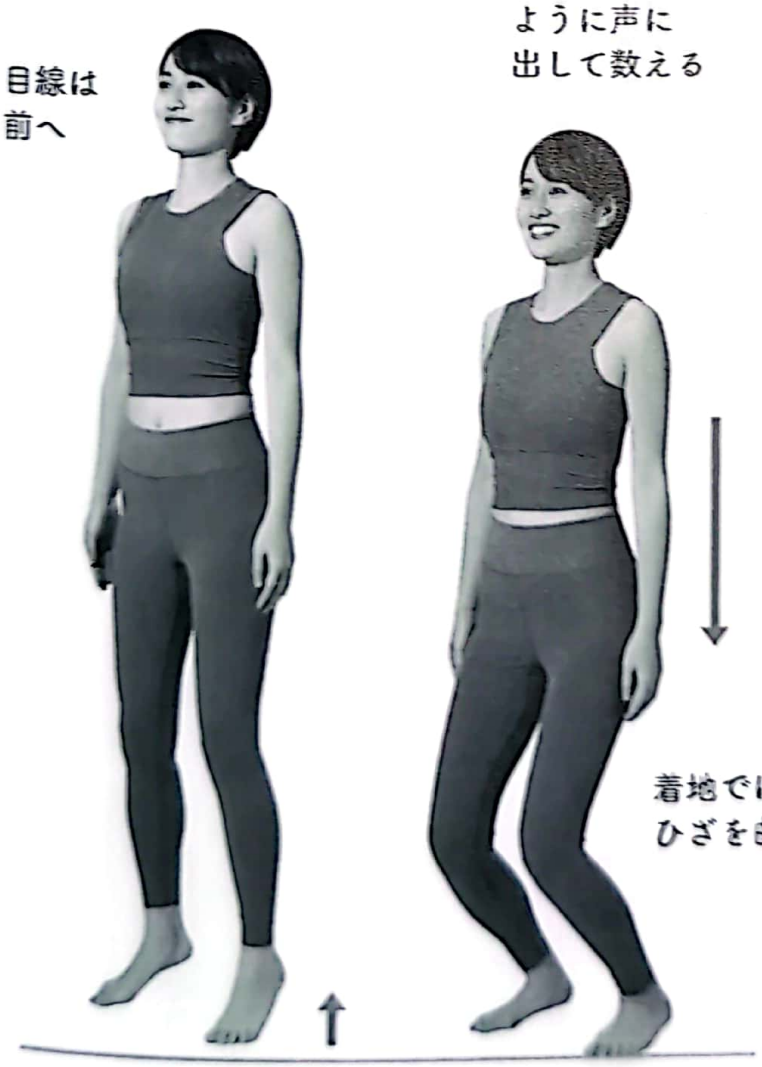
1と2をくり返し、小刻みにジャンプを1分間行う。1分間以内に100回ジャンプするのをめざす。

小刻みにジャンプする

1

目線は前へ

2 ジャンプ中は呼吸を止めないように声に出して数える



着地では必ずひざを曲げる

1日100回

CamScannerでスキャン

[中級]

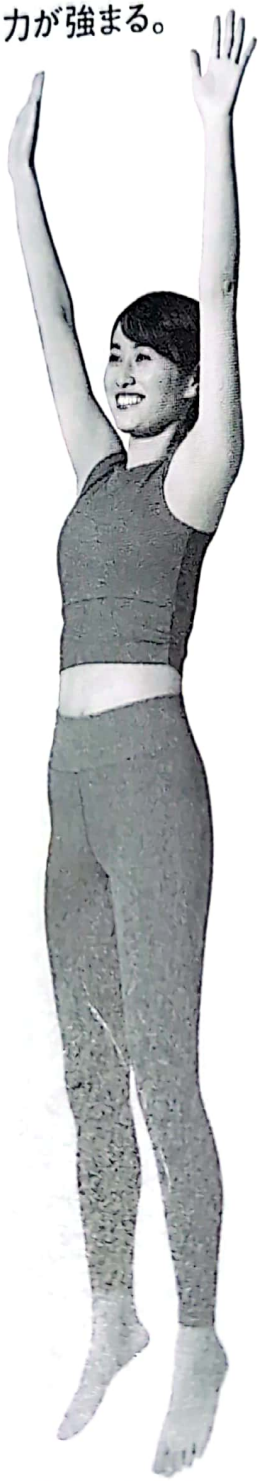
高く跳ぶことを意識してジャンプする。100回続けて高く跳ぶのは難しいので、数字を数えて5と10の数では大きく跳ぶなどする。

大きくジャンプする

[上級]

両手を上げながら高くジャンプすると体を支える深部筋肉も強化され、全身のバランス力が強まる。

手を上げてジャンプする



 ※転倒防止のため、ふらついたとき、とっさにつかまれるように壁などの近くで行ってください。

CamScannerでスキャン